

**MOTIVASI WANITA LANSIA DINI TERHADAP SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* DI
TEMPAT ARISAN RW 09 PONDOK BENOWO INDAH**

(Studi pada Perkumpulan Ibu-ibu Arisan RW 09 Pondok Benowo Indah)

RIRIS IKA LESTYOWATI

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
ukhtiriris@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Senam *Aerobik* adalah salah satu cabang olahraga/ aktifitas jasmani yang menguntungkan tubuh dengan berbagai variasi gerakan yang sistematis, indah, dan menggunakan musik dengan duras tertentu. Senam *aerobic* tergolong 2 macam yaitu *aerobic low impact* dan *aerobic high impact* yang dapat dilakukan oleh perempuan atau laki-laki, di daerah maupun di kota. Dan digemari mulai dari usia remaja, dewasa, hingga lansia. Posyandu lansia RW 09 Perum Pondok Benowo Indah Surabaya adalah salah satu tempat lansia dini yang setiap hari minggu mengadakan kegiatan positif yakni senam *aerobic low impact* di lapangan RW 09 Pondok Benowo Indah. Terutama ibu-ibu PKK RW 09 yang antusias mengikuti senam dengan berbagai tujuan dan harapan. Kegiatan ini cukup penting bagi mereka dikarenakan usia yang semakin bertambah dan kesehatan berkurang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan jenis deskriptif metode kualitatif. Dengan mengambil sampel 45 responden, wanita lansia dini 50-64 tahun yang mengikuti senam *aerobic low impact*. Teknik pengambilan data dilakukan dengan pengisian angket/kuisisioner.

Hasil: Motivasi wanita lansia dini RW 09 Pondok Benowo Indah mengikuti senam *aerobic low impact* yaitu karena jenis *aerobic* yang diikuti jenis *low impact*, gerakan ringan dan mudah dilakukan, waktu untuk senam hari minggu pagi sehingga tidak mengganggu aktifitas lainnya, karena ingin tetap bugar dan sehat dengan senam dimasa tua, dan merasa senang karena gerakan *aerobic* cukup menarik untuk diikuti. Sedangkan jenis *low impact* lebih dipilih karena gerakan *low impact* lebih mudah dan ringan daripada jenis *high impact*, cocok bagi lansia dini

Kata Kunci: Motivasi lansia dini, Senam, *Aerobic low impact*

ABSTRACT

Background *Aerobic Gymnastics is a sport / physical activities that benefit the body by a systematic variations of movement, beautiful, and using music with a certain duration. Aerobic Gymnastics classified by two kinds of low impact aerobics and high-impact aerobics that can be done by women or men, in the region and in the city. Popular for teenager, adult, until the elderly. Elderly Posyandu (Maternal and Child Health Centre) in RW (Neighborhood) 09, Pondok Benowo Indah is one of the early elderly every week held a positive activity that is low impact aerobic exercises in the field of RW 09, Pondok Indah Benowo. Especially PKK RW 09 who enthusiastically participated in gymnastics with different goals and expectations. This activity is important enough for them due to increasing age and diminished health.*

Method *This research is a descriptive study using qualitative methods. By taking a sample of 45 respondents, early elderly women 50-64 who follow low impact aerobics gymnastics. Techniques of data collection is done by filling the questionnaire / questionnaire.*

Result *Motivation elderly woman in RW 09 Pondok Indah Benowo follow low impact aerobic exercise that is because of the type of aerobic followed by the type of low impact, light weight and easy movement, the time to exercise on Sunday morning so it does not interfere with other activities, because they want to stay fit and healthy with exercise the days of old, and was glad enough aerobic movement interesting to follow. While the preferred type of low impact because of low impact movements easier and lighter than other types of high-impact, suitable for the elderly early.*

Keywords: Motivation early elderly, Gymnastics, *Aerobic low impact*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah wahana pengembangan keharmonisan umat manusia secara paripurna (Maksum, 2007: 31). Di zaman sekarang ini, Kegiatan olahraga bukan lagi hal yang tabu di kalangan masyarakat. Olahraga sendiri mempunyai makna luas, bukan hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan, prestasi, dan kesenangan. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, mulai dari para remaja hingga usia lanjut dan khususnya kaum wanita adalah senam.

Senam tidak hanya dilakukan oleh para siswa disekolah, melainkan hampir disetiap kalangan masyarakat. Bagi para pemula, seperti contohnya senam jantung sehat, *senam aerobik*, *body language*, senam poco-poco dan masih banyak lagi lainnya. Senam merupakan salah satu wadah bagi masyarakat untuk berkreasi dan berprestasi. Senam sebagai prestasi sendiri, mempunyai tujuan untuk membawa kemampuan fungsional seseorang menjadi lebih berprestasi lagi. Sedangkan senam sebagai kreasi mempunyai tujuan untuk mengembangkan kemampuan diri agar dapat menciptakan hal-hal baru yang lebih kreatif dengan rileks agar mendapatkan kesenangan. Dan salah satu contoh senam yang paling menarik dan diminati saat ini adalah senam *aerobik*.

Senam *aerobik* dapat dilakukan dengan berkelompok ataupun individu, di rumah ataupun di tempat kebugaran. *Aerobik-aerobik* yang dilakukan pada saat ini tidak seperti tarian. Aerobik ini mempunyai gerakan yang tersusun, tetapi penampilannya tidak terpaku pada musik (Brick, 2001: 1).

Jadi senam *aerobik* sangat mempunyai beragam tempat untuk melakukannya. Tidak terpaku dengan satu tempat atau dengan satu orang saja. Begitu pula dengan gerakan-gerakannya yang sangat beragam untuk dilakukan dengan iringan musik pula.

Sebuah program latihan senam aerobik merupakan salah satu jalan terbaik bagi seseorang yang ingin mengurangi berat badan, mengembangkan kesehatan otot, menjadikan tubuh lebih rileks, meningkatkan gairah seks dan kualitas hidup. Seperti halnya Ibu-Ibu arisan di RW 09 Perum Pondok Benowo Indah. Dimana Ibu-Ibu arisan PKK disana mempunyai kegiatan positif yang antusias dilakukan seminggu sekali yaitu senam *aerobik*. Dalam kegiatan positif yang dilakukan oleh Ibu-Ibu arisan PKK ini, terjadi suatu hal yang unik. Dimana saat senam *aerobik* berlangsung, sebagian besar yang lebih antusias mengikuti kegiatan tersebut bukan mereka yang usianya masih muda melainkan ibu-ibu yang sudah lansia dini dan mengalami *monopause* yaitu antara 50-64 tahun. Mungkin bagi mereka yang sudah berusia 50-64 tahun ini merasa bahwa ada

sesuatu yang harus diperbaiki dari dalam dirinya, sehingga mereka merasa perlu untuk mengikuti kegiatan ini. Mungkin beberapa diantara mereka ada yang merasa bahwa tubuh mereka telah mengalami perubahan. Seperti misalnya mulai keriput, otot-otot yang mulai kendur, berat badan berlebih, kesehatan mulai menurun, dan lain-lainnya. Oleh karena itu Ibu-Ibu arisan PKK ini merasa dirinya perlu mengikuti senam *aerobik* untuk memperbaiki segalanya.

Saat melakukan senam aerobik, mereka lebih suka dengan gerakan-gerakan ringan atau yang biasa disebut *erobik low impact*. Hal tersebut dikarenakan disana lebih banyak ibu-ibu arisan yang berusia 50-64 tahun dibandingkan dengan usia muda. Disamping itu, gerakan *aerobik low impact* sendiri lebih mudah dan ringan untuk dilakukan.

Gerakan-gerakan jenis *Aerobik Low Impact (LIA)* membutuhkan sebuah kaki yang selalu berada di lantai/ bawah setiap waktu. Penelitian membuktikan bahwa anda dapat membakar kalori selama melakukan LIA sebanyak selama anda melakukan *Aerobik High Impact (HIA)* tanpa tekanan tingkat tinggi pada sendi-sendi anda (Brick, 2001: 31). Gerakan-gerakan senam *aerobik low impact* sangat menyelaraskan bagian atas dan bagian bawah tubuh secara bersamaan.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Lanjut Usia

Lanjut Usia adalah dimana seseorang mengalami pertambahan umur dengan disertai penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak.

Saat lanjut usia, tubuh tidak akan mengalami perkembangan lagi sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik. Menurut ilmu gerontologia (ilmu mengenai lanjut usia), setiap orang memiliki tiga macam umur: umur secara kronologis, biologis, dan psikologis. 1. Umur kronologis. Umur yang dihitung dari jumlah tahun yang sudah dilewati seseorang. Ini adalah umur yang umum kita kenal misalnya lanjut usia 50-64 tahun, dan sebagainya. 2. Umur biologis. Umur yang ditentukan berdasarkan kondisi tubuh. Hal ini dapat terjadi jika seseorang menjadi tua karena ia merasa tua. 3. Umur psikologis. Umur yang diukur berdasarkan sejauh mana kemampuan seseorang merasakan dan bertindak (Leo, 2008: 1).

Maka dapat disimpulkan bahwa pada saat seseorang memasuki usia lanjut, mulai dari kondisi fisik, mental dan kondisi lainnya akan sedikit demi sedikit mengalami penurunan. Dengan adanya tiga kategori umur seperti contoh diatas, maka akan dengan mudah kita membedakan masing-masing kelompok lanjut usia.

MOTIVASI WANITA LANSIA DINI TERHADAP SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* DI TEMPAT ARISAN RW 09 PONDOK BENOWO INDAH

Di Indonesia, seseorang dianggap lanjut usia, ketika ia pensiun dari pekerjaannya pada usia 55 tahun. Namun, di Amerika Serikat, seseorang dikategorikan sebagai lansia pada usia 77 tahun, yang didahului masa pra lansia yaitu usia 69-76 tahun (Leo, 2008: 1).

Hakekat *Menopause*

Definisi *menopause* adalah suatu fase berhentinya siklus menstruasi atau haid pada wanita karena pengaruh usia dan perubahan hormon. Wanita mengalami menopause biasanya pada saat usia 50an tahun bahkan bisa kurang (Prasko, 2013: 1).

Gejala *menopause* antara wanita satu dengan yang lain berbeda-beda, beberapa gejala yang timbul adalah :

1. Sering mengalami vertigo (Pusing luar biasa) dan migrain
2. Nyeri pada otot pinggang
3. Jantung sering berdebar-debar
4. Secara psikis mudah marah dan emosi
5. Siklus haid mulai tidak teratur
6. Dorongan libido mulai mengalami penurunan
7. Nyeri tulang dan persendian
8. Kolesterol naik
9. Suasana hati mudah berubah-ubah
10. Nyeri pada payudara
11. Sulit berkonsentrasi
12. Terasa kesemutan (Prasko, 2013: 1).

Dilihat dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa wanita yang mulai mengalami *menopause*, hal pertama yang dirasakan adalah mereka merasakan gejala berhentinya haid yang sebelumnya selalu terjadi setiap bulan sekali. Dan diikuti dengan ciri-ciri lainnya. Seperti misalnya nyeri pada punggung, tulang, sendi, konsentrasi berkurang, dll. Secara fisiologis dan mental, tidak semua wanita merasakan hal yang sama saat akan mengalami masa *menopause*. Tergantung keadaan dan kondisi tubuh orang masing-masing.

Hakekat Senam *Aerobik*

Menurut Agus Mukholid (2007: 64), Senam *aerobik* adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Dan menurut Muhajir (2007: 97), senam *aerobik* adalah Suatu aktifitas olahraga untuk kebugaran jasmani dan rekreasi, di mana teknik dan keterampilan kurang penting. Atau suatu olahraga yang merangsang (manifestasi emosi dalam gerak) karena kita bersatu dengan lagu/ musik.

Dapat disimpulkan bahwa *aerobik* adalah Suatu aktifitas tubuh untuk memompa oksigen secara teratur dengan sempurna.

Sedangkan senam *aerobik* sendiri adalah salah satu cabang olahraga/ aktifitas jasmani yang menguntungkan tubuh dengan berbagai variasi

gerakan yang sistematis, indah, dan menggunakan musik serta hitungan.

Tujuan dari senam *aerobik* ialah:

1. Membakar lemak berlebih dalam tubuh
2. Memperbaiki penampilan agar lebih baik dari sebelumnya
3. Jika berlatih ringan, bagi yang kurus maka dapat menambah nafsu makan
4. Meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dll
5. Membuat tubuh lebih rileks
6. Membuat pikiran jadi lebih tenang dan nyaman

Hakekat Senam *Aerobik Low Impact*

Senam *Aerobik Low Impact* adalah Salah satu aliran senam *aerobik* dengan gerakan-gerakan yang ringan (Muhajir, 2007: 97).

Melihat gerakan keseluruhan, dapat dikatakan bahwa senam *aerobik low impact* adalah suatu gerakan senam yang sangat ringan dibandingkan dengan *aerobik high impact* yang sangat berat dan susah. Terutama bagi wanita yang sudah lanjut usia 50-64 tahun.

Cara melakukan gerakan senam *aerobik low impact*:

- a. Sikap permulaan tegak berdiri menghadap depan, berdiri pada kaki kanan anda, melangkah dengan cepat di pusat kaki kiri anda kemudian jejakkan lagi kaki kanan anda. Iramanya disaat kaki menginjak lantai (hitungan 1), pusat telapak kaki kiri ganti kaki (hitungan 2).
- b. Mengangkat lutut. Lakukan sebuah gerakan dengan dua hitungan di mana lutut mengangkat pada hitungan 1, dan kaki turun ke lantai pada hitungan 2. (gerakan variasi dapat juga dengan menendang ke depan dari lutut, menendang ke belakang dari pangkal paha dan lutut melingkar.
- c. Berbaris. Angkat lutut setinggi jika anda berjalan, dengan setiap kaki menginjak tanah pada setiap irama musik. Satu kaki selalu menyentuh lantai setiap waktu. Ketika nada membawa kaki kembali ke lantai, gulingkan telapak kaki dengan gerakan ibu jari kaki-pusat-tumit.

Menurut Brick (2001: 4), saat melakukan senam *aerobik* dengan sungguh dan dosis yang pas, maka hal itu dapat menguntungkan tubuh yang dapat dilihat dari lima segi kesehatan fisik, yaitu :

1. Mengenai Jantung

Saat tubuh kita bergerak, otot membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Disaat beban kerja otot mengalami peningkatan, tubuh kita akan merespon dengan meningkatkan kadar oksigen yang ditransfer ke seluruh otot dan jantung. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang akan dihembuskan. Tubuh akan mengeluarkan keringat, membakar lemak, dan kalori. Sebagai akibatnya, detak jantung atau denyut nadi dan frekuensi

pernafasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya (Brick, 2001: 5).

2. Kekuatan Otot

Agar otot kita lebih kuat dari sebelumnya, maka otot-otot harus dilatih melebihi beban normalnya. Hal ini disebut prinsip beban berlebih. Untuk memperkuat otot-otot wanita lanjut usia 50-64 tahun, maka harus dilatih dengan intensitas tinggi dalam waktu singkat, serta menggunakan tenaga yang maksimum dan diulang-ulang.

3. Daya Tahan Otot

Disini, senam aerobik dapat membantu meningkatkan daya tahan otot-otot. Daya tahan otot dapat ditingkatkan dengan cara melakukan gerakan-gerakan ringan, seperti melompat-lompat, mengangkat lutut, dan menendang.

4. Kelenturan

Ialah gerakan yang terletak di sekeliling sendi. Dengan peregangan setelah melakukan senam aerobik, maka akan membantu meningkatkan kelenturan otot dan membantu melancarkan sirkulasi darah ke jantung.

5. Komposisi tubuh

Fisik adalah komposisi tubuh yang menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, dan cairan-cairan penting yang ada didalam tubuh yang dibandingkan dengan lemak. Dan latihan senam aerobik ini dapat membantu mengubah komposisi tubuh yaitu menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot.

Faktor-faktor Yang Memotivasi Aerobik Low Impact

Dalam segala hal yang dapat mempengaruhi minat, maka apabila seseorang sudah menaruh minat yang besar terhadap sesuatu yang diminatinya, akan menjadikannya sebuah motivasi yang begitu kuat bagi dirinya sendiri untuk segera melakukannya dan membuat hal yang diminatinya itu sebagai sesuatu yang unik, menarik, dan penting.

Jadi pengertian minat adalah suatu keinginan/ rasa yang begitu besar terhadap hal-hal tertentu yang menarik bagi diri seseorang, yang menjadikannya masuk ke dalam hal yang dipandang menarik tersebut. Dengan demikian, bisa juga disimpulkan bahwa minat bersifat tetap alias tidak dapat berubah-ubah.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif yang mempunyai tujuan untuk menggambarkan, meringkaskan berbagai kondisi, situasi, atau berbagai fenomena realitas sosial yang ada di masyarakat yang

menjadi objek penelitian, dan berupaya menarik realitas itu ke permukaan sebagai suatu gambaran tentang fenomena tertentu (Bungin, 2008: 68).

Dalam penelitian kualitatif ada 2 teknik sampling, yaitu sampling secara internal dan sampling waktu. Sampling internal biasa digunakan terkait dengan apa yang diteliti, kapan dan berapa lama pengamatan dilakukan, berapa data yang dikumpulkan. Sampling waktu menyangkut berapa lama peneliti akan melakukan penelitian dengan subjek dan sifat pengumpulan data secara mendalam (Arikunto, 2010: 24).

Maka dari itu, format deskriptif kualitatif biasanya hanya memusatkan diri/ penelitian terhadap satu kejadian saja dari berbagai kejadian, secara detail dan mendalam. Dan sumber-sumber data dalam penelitian ini adalah ibu-ibu PKK secara keseluruhan khususnya yang lanjut usia dini 50-64 tahun RW 09 Perum Pondok Benowo Indah (untuk data angket).

Populasi dan sampel

1. Populasi

Mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana, maka untuk penelitian ini yang digunakan sebagai sampel adalah anggota PKK RW 09 lansia dini 50-64 tahun yang tergabung senam *aerobik low impact* berjumlah 45 responden.

2. Sampel

Pemilihan ibu-ibu PKK RW 09 Perum Pondok Benowo Indah ini disebabkan karena, setelah melakukan survey pada beberapa tempat aerobik diperoleh kesimpulan bahwa di RW 09 Perum Pondok Benowo Indah memiliki anggota aerobik yang berusia 50-64 tahun lebih banyak dari tempat lain. Sampel yang akan diambil peneliti sesuai dengan jumlah ibu-ibu yang mengikuti senam aerobik, yaitu 45 dari 150 responden yang berusia 50-64 tahun. Hal ini dilakukan untuk mengetahui motivasi ibu-ibu PKK khususnya yang berusia 50-64 tahun untuk mengikuti senam *aerobik low impact* lebih akurat.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah berbagai faktor penunjang/ yang mempengaruhi motivasi ibu-ibu PKK khususnya lansia dini 50-64 tahun RW 09 di Perum Pondok Benowo Indah, yang tertarik melakukan kegiatan positif ini.

Setelah disetujui, peneliti akan melakukan pengambilan data pada tanggal 08 Mei selama dua minggu dengan cara membagikan angket kepada ibu-ibu PKK khususnya yang berusia 50-64 tahun, yang mengikuti senam *aerobik low impact*. Angket akan dibagikan pada saat ibu-ibu baru datang, sebelum memulai senam/ selesai senam. Dengan begitu, maka akan lebih jelas untuk mengetahui apa yang

MOTIVASI WANITA LANSIA DINI TERHADAP SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* DI TEMPAT ARISAN RW 09 PONDOK BENOWO INDAH

memotivasi ibu-ibu PKK melakukan senam *aerobik low impact*.

Instrumen

Suatu alat untuk mengumpulkan informasi atau dapat dikatakan alat untuk mengukur (Erman, 2009: 97).

Dalam penelitian ini, yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner/ angket. Karena dengan menggunakan angket, lebih mudah dan sesuai dengan jumlah sampel penelitian yang digunakan.

Angket/ kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden laporan tentang pribadinya/ hal-hal yang diketahui (Arikunto, 2006: 151).

Jadi, saat penelitian nanti angket akan berisikan pertanyaan-pertanyaan lebih banyak tentang apa yang menjadi motivasi ibu-ibu PKK terhadap senam *aerobik* jenis *low impact* ditempat RW 09 Perum Pondok Benowo indah.

Teknik Analisis Data

Analisa data akan dilakukan secara deskriptif yakni menggambarkan situasi dan kondisi fenomena tertentu di tempat yang sudah ditentukan. Peneliti memasukkan data jumlah ibu-ibu PKK khususnya yang berusia 50-64 tahun RW 09 Perum Pondok Benowo Indah sebagai data awal untuk mengetahui motivasi ibu-ibu.

Data tersebut kemudian dipersentasekan dengan menggunakan rumus dibawah ini:

$$P = \frac{X}{Xi} \times 100\%$$

Keterangan :

P= Persentase hasil subjek uji coba

X= Jumlah jawaban skor yang diperoleh

Xi= Jumlah jawaban maksimal yang diperoleh

100%= Konstanta (Arikunto, 2010: 282).

Dari penjelasan rumus diatas akan mendapatkan suatu hasil perhitungan persentase yang menjadi ukuran/ bahan pengambilan kesimpulan yang menjelaskan hasil dari perhitungan data secara valid.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dijelaskan hasil penelitian dan pembahasan melalui angket yang telah dilakukan oleh.

Hasil Penelitian

Data penelitian ini diperoleh dari subjek penelitian yaitu ibu-ibu PKK RW 09 lansia dini Perum Pondok Benowo Indah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi ibu-ibu lansia

dini mengikuti senam aerobik dan alasan memilih jenis *low impact* dibanding jenis lainnya. Berikut hasil penelitian yang akan dijelaskan melalui tabel 4.1 di bawah ini:

**Tabel 4.1 Data Hasil Motivasi Senam Aerobik
*Low Impact***

RESP OND EN 1-45	SKOR SOAL												
	x 1	x 2	x 3	x 4	x 5	x 6	x 7	x 8	x 9	x 10	x 11	x 12	x 13
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1
3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
4	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
5	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
6	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
7	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
8	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
9	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
10	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
11	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
12	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1
14	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
17	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
21	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
23	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0
25	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
28	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
31	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
32	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1
33	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1

RESP OND EN 1-45	SKOR SOAL												
	x 1	x 2	x 3	x 4	x 5	x 6	x 7	x 8	x 9	x 10	x 11	x 12	x 13
34	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1
35	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
36	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
37	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
39	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
40	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
41	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
42	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
43	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
44	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
45	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Σ Nilai yg diper oleh	1 5	3 0	4 4	4 3	2 9	4 2	3 8	4 3	3 7	3 9	3 7	3 8	4 2
Total Nilai	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5
%	3 3	6 7	9 8	9 6	6 4	9 3	8 4	9 6	8 2	8 7	8 2	8 4	9 3

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Analisa data sesuai dengan pendekatan ini dimaksudkan bahwa setiap analisa disesuaikan dengan pendekatan yang digunakan, yaitu sampai mengetahui persentase (%).

Rumus untuk mengolah data kuantitatif subjek uji coba:

$$P = \frac{x}{xi} \times 100\%$$

Keterangan :

P= Persentase hasil subjek uji coba

X= Jumlah jawaban skor yang diperoleh

Xi= Jumlah jawaban maksimal yang diperoleh

100 % = Konstanta (Arikunto, 2010: 282).

Data berikut merupakan temuan hasil persentase motivasi ibu-ibu PKK lansia dini RW 09 Perum Pondok Benowo Indah yaitu:

Tabel 4.2 Persentase hasil instrumen motivasi wanita lansia

Σ soal	Temuan	Hasil
x1	Pertama kali mengikuti senam aerobik	33%

Σ soal	Temuan	Hasil
x2	Atas kemauan sendiri	67%
x3	Berminat aerobik jenis <i>low impact</i>	98%
x4	Menyukai gerakan kaki dan tangan	96%
x5	Karena gerakan senam ringan dan mudah	64%
x6	Merasa senang mengikuti senam	93%
x7	Sudah merasakan manfaat dalam tubuh	84%
x8	Setuju diadakan senam seminggu sekali	96%
x9	Kecewa bila senam ditiadakan	82%
x10	Merasa Lebih bugar setelah mengikuti senam	87%
x11	Untuk menghilangkan rasa jenuh dan stress	82%
x12	Tidak mempersalahkan jarak rumah	84%
x13	Demi kesehatan dan kebugaran tubuh	93%

Pembahasan Hasil Persentase

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui lima persentase motivasi tertinggi ibu-ibu PKK lansia dini RW 09 dalam mengikuti senam aerobik sebagai berikut:

1. Faktor Jenis Aerobik

Dari berbagai jenis senam yang ada, maka yg paling banyak diminati ibu-ibu PKK lansia dini RW 09 adalah aerobik jenis *low impact*. Hasil perhitungan persentase tabel diatas skor yang dihasilkan sebesar 98%. Dikarenakan gerakan dari aerobik *low impact* tidak terlalu rumit, lebih pelan, dan ringan dilakukan untuk lanjut usia. Hal inilah yang menjadikan ibu-ibu PKK lansia dini RW 09 mengikuti senam setiap minggu.

2. Faktor Gerakan

Pada cabang olahraga senam aerobik, dilihat dari berbagai jenis gerakannya diiringi dengan irama musik membuat begitu menarik. Sehingga dapat menghasilkan suatu gerakan yang indah. Namun dari semua jenis aerobik, ibu-ibu PKK lansia dini RW 09 lebih menyukai gerakan *low impact* dibanding jenis lainnya. Dikarenakan gerakan yang ringan dan mudah diikuti, terutama gerakan pada tangan dan kaki yang lebih banyak berada dibawah. Begitu diminati oleh ibu-ibu PKK lansia dini RW 09. Dari hasil perhitungan persentase diperoleh 96% karena alasan gerakan yang mudah.

3. Faktor Waktu

MOTIVASI WANITA LANSIA DINI TERHADAP SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* DI TEMPAT ARISAN RW 09 PONDOK BENOWO INDAH

Senam yang diadakan oleh RW 09 Perum Pondok Benowo Indah ini tergolong rutin dilakukan. Kegiatan positif yang berupa senam ini tidak terlalu menyita waktu karena diadakan seminggu sekali, yaitu minggu pagi. Maka dari itu banyak yang berminat untuk mengikuti senam ini karena selain banyak manfaatnya, waktu untuk mengikuti senam ini juga tidak terlalu mengganggu aktifitas lainnya. Perolehan persentase menunjukkan hasil 96% urutan ketiga terbesar dari 5 tertinggi persentase.

4. Faktor Kesehatan

Menurut teori Victor H. V room dalam bukunya yang berjudul "*Work And Motivation*" menjelaskan suatu teori yang disebutnya sebagai "Teori Harapan". Menurut teori ini, motivasi merupakan akibat suatu hasil yang ingin dicapai oleh seseorang dan perkiraan yang bersangkutan bahwa tindakannya akan mengarah pada hal yang diinginkannya itu. Artinya apabila seseorang sangat menginginkan sesuatu dan jalannya terbuka untuk memperolehnya, yang bersangkutan akan berupaya memperolehnya. Dinyatakan dengan cara sederhana, teori harapan berkata bahwa apabila seseorang menginginkan sesuatu dan harapan untuk memperoleh tersebut cukup besar, yang bersangkutan akan terdorong untuk mencapainya. Wanita lansia RW 09 termotivasi untuk semangat dalam mengikuti senam aerobik *low impact* karena mereka ingin mendapatkan apa yang mereka harapkan pada tubuh, seperti kesehatan. Hasil persentase karena alasan kesehatan sebesar 93%.

5. Senang Mengikuti Senam

Berbagai aktifitas yang dilakukan sehari-hari, ada kalanya seseorang merasa bosan dan jenuh dengan rutinitas yang dilakukan. Dengan adanya kegiatan senam aerobik di RW 09 ini, maka dapat membantu dalam mencairkan suasana, membuat pikiran menjadi lebih *fresh*. Sehingga saat mengikuti senam aerobik, ibu-ibu lansia dini melakukan dengan senang hati. Dari perhitungan tabel diperoleh hasil 93%.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian ini, peneliti memberikan simpulan dan saran. Kesimpulan tersebut merupakan suatu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan dari rumusan masalah, kajian pustaka, metode penelitian serta hasil penelitian yang diajukan atas permasalahan dari penelitian mengenai "Motivasi

wanita lansia dini terhadap senam *aerobik low impact* di tempat arisan RW 09 Pondok Benowo Indah" kelompok usia 50-64 tahun.

A. Simpulan

Dari data-data dan perhitungan yang diperoleh peneliti, serta yang sudah dijelaskan pada bab 4 dapat ditarik kesimpulan bahwa diketahui 5 persentase tertinggi terpilih sebagai motivasi wanita lansia dini mengikuti senam aerobik *low impact* di lapangan RW 09 Pondok Benowo Indah Surabaya adalah

1. Pertama jenis *aerobik*. Karena Jenis *aerobik* yang diselenggarakan ketua RW 09 jenis *low impact* yang ringan bagi lansia dini. Kedua yaitu faktor gerakan, yang tidak terlalu rumit dan mudah diikuti. Ketiga adalah faktor waktu yang membuat lansia dini RW 09 ingin mengikuti senam karena diadakan hari Minggu pagi. Keempat faktor kesehatan yang juga mendorong wanita lansia dini mengikuti senam dengan tujuan ingin tubuh lebih sehat, jauh dari penyakit, dan bugar di masa tuanya. Dan yang terakhir adalah faktor kesenangan yang memotivasi ibu-ibu lansia dini terhadap senam *aerobik low impact*. Dilihat dari gerakan *aerobik* yang cukup menarik dengan diiringi musik membuat ketertarikan tersendiri bagi mereka.
2. Yang menjadikan *aerobik* jenis *low impact* lebih dipilih oleh ibu-ibu lansia dini adalah karena *aerobik* jenis *low impact* dalam gerakannya begitu mudah untuk diikuti dan dilakukan, gerakan *low impact* sangat menyelaraskan bagian atas dan bagian bawah secara bersamaan tanpa tekanan tingkat tinggi pada sendi-sendi, yang sangat cocok untuk usia lanjut. Hal inilah yang menjadikan *low impact* lebih dipilih ibu-ibu lansia dini RW 09

B. Saran

Saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah

1. Memberi informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dimasa tua.
2. Selain mengikuti senam *aerobik low impact* bersama-sama di lapangan RW 09, alangkah baiknya melakukan latihan dengan gerakan sendiri di rumah tiga kali seminggu agar hasil lebih maksimal untuk kebugaran tubuh.
3. Memberikan informasi tentang segala kegiatan positif lainnya. Seperti contoh jalan sehat yang baru saja diadakan selama 2 minggu setelah senam selesai. Agar dilaksanakan lebih sering lagi dan diadakan setiap selesai senam .

4. Ada program kegiatan positif lainnya selain senam dan jalan sehat yang sudah terealisasi yaitu misal rekreasi satu bulan sekali. Dengan tujuan menghilangkan rasa jenuh dan menenangkan pikiran.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian..* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Brick, Lynne. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Bungin, Burhan. 2008. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Dinata. 2003. *Motivasi Masyarakat RT 05 Dalam Melakukan Senam Aerobic High Impact*. Surabaya: Skripsi Ikor FIK UNESA.

Dion, Ashari. 2006. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Minat Masyarakat Melakukan Kegiatan Rekreasi Di Taman Rekreasi Pantai Ria Kenjeran*. Surabaya: Skripsi Ikor FIK UNESA.

Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Leo. 2008. *Definisi Lanjut Usia*. Blogger, (Online), (<http://www.scribd.com/doc/38489954/definisi-lansia>, diakses 2008).

Maksum. 2007. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Pendidikan dan Kesehatan*. Bandung: PT Ghalia Indonesia Printing.

Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Pendidikan dan Kesehatan*. Surakarta: PT Ghalia Indonesia Printing.

Mulyana, Deddy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mutohir, Toho Cholik dan maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.

Prasko. 2013. Pengertian Monopause. Blogger, (online), (<http://zona-prasko.blogspot.com/2012/06/pengertian-menopause-dan-gejala.html>, diakses 08 April 2013).

Syarifudin. 1990. Blogger, (online), (www.topkor.co.id/ndeks.php, diakses 05 Desember 2012).